

平成30年1月分 大阪市中学校給食献立表

(デリバリー方式)

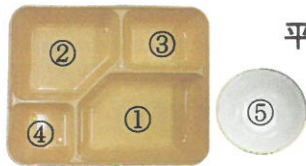
米飯、牛乳は、毎日つきます。
栄養価は米飯(220g)、牛乳(200ml)を含んだものを表記しています。

…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品を使用
※こいロしょうゆ、うすロしょうゆは、小麦を使用
…アレルギー(卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに)を含む食品と同じ設備で製造した食品を使用
・アレルギーの「卵」表記は、食用鳥卵です。(魚卵等は含みません)
・揚げものの油(菜種)は、種類の違う食品の揚げものに使用する場合があるため、他の食品の成分が油に残る可能性があります。
※アレルギーについて確認が必要な場合は教育委員会事務局にお問い合わせください。
☆ …冷凍や水煮の食品を使用する場合があります。

大阪市教育局事務局

10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)
【正月の行事献立】 手巻き寿司 寿司飯の具① 牛肉・ほうれん草② 錦糸卵③ 鮭そぼろ④ みぞれ汁⑤	タンドリーチキン① スパゲッティソテー② だいこんとコーンのドレッシングあえ③ うずら豆のグラッセ④	ミネストローネ⑤ 枝豆④ 白身魚フライ① マカロニサラダ② ハム③	鯖のみそ漬け焼き① 筑前煮② ほうれん草のおかか炒め③ りんご缶詰④ のっぺい汁⑤	チーズインハンバーグ① 牛肉とチンゲンサイの炒めもの② じゃがいもの洋風煮③ パイナップル缶詰④	チキンカレーライス(深皿) ブロッコリー④ 鰯フライ① キャベツのドレッシングあえ③ みかん②	豚肉のしょうが焼き① さといもとれんこんのから揚げ② 風呂吹きだいこん③ 水菜のおかかあえ④	かやくご飯① 秋刀魚のおかか煮② ふかしいも③ もやしのおひたし④ 豚汁⑤	白身魚のカレーあんかけ① 鶏肉とこんにやくの煮もの② 高野豆腐のいり煮③ 小松菜のおひたし④ だいこんのすまし汁⑤
【10日(水)】手巻き寿司	【12日(金)】マカロニサラダ	【17日(水)】みかん	【19日(金)】豚汁	【22日(月)】小松菜				
3学期最初の給食です。正月の行事献立として「手巻き寿司」が登場します。副食容器に入った「寿司飯の具」を米飯に混ぜ、好んで「牛肉・ほうれん草」、「錦糸卵」、「鮭そぼろ」を「手巻きのり」で巻いて食べましょう。	「マカロニサラダ」は、喫食時に「ハム」を加え、別添のマヨネーズであえて食べましょう。	「みかん」は、12月から3月頃が旬の果物です。一般にみかんと言えば「温州みかん」を指し、主に関東より南の温かい地域で栽培されます。ビタミンCを豊富に含み、風邪予防に効果があるとされています。	「豚汁」は、豚肉を主材とし、だいこん、ごぼうなどを使った具だくさんのみそ汁です。使われる野菜の種類が多いため、たんぱく質やビタミン類など様々な栄養素を一緒に摂ることができます。	「小松菜」は、江戸時代から東京の小松川付近を中心に、関東地方で多く栽培されてきた野菜です。カルシウムや鉄などの無機質を豊富に含んでいます。				
エネルギー 761kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.2g	エネルギー 808kcal たんぱく質 33.8g 脂質 21.0g	エネルギー 863kcal たんぱく質 31.9g 脂質 28.5g	エネルギー 775kcal たんぱく質 30.8g 脂質 16.6g	エネルギー 729kcal たんぱく質 25.8g 脂質 18.2g	エネルギー 863kcal たんぱく質 31.7g 脂質 24.3g	エネルギー 764kcal たんぱく質 26.7g 脂質 21.7g	エネルギー 853kcal たんぱく質 38.1g 脂質 21.2g	エネルギー 770kcal たんぱく質 35.7g 脂質 19.7g
① 緑 かんぴょう 2.5g 緑 れんこん 30g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 干しいたけ 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 0.5g うすロしょうゆ 3g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g 黄 砂糖 9g 塩 0.2g 酢 15g 別 赤 手巻きのり 1袋 赤 牛肉 30g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g こいロしょうゆ 2.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.2g 水 15g 緑 ほうれん草 45g 塩 0.4g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g ③ 赤 錦糸卵(冷) 15g ④ 赤 紅鮭(70℃) 10g 黄 いりごま(白) 1.5g 料理酒 0.5g みりん 0.3g うすロしょうゆ 1g ⑤ 赤 とうふ(冷) 20g 緑 かに(缶) 40g 緑 にんじん 15g 緑 しょうが 0.5g 塩 0.3g うすロしょうゆ 5g 黄 でんぶ 2.5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 鶏肉 80g 塩 0.3g こしょう 0.03g 緑 にんにく 0.5g カレー粉 0.4g 赤 ヨーグルト 13g カレールウの素 3.5g 赤 粉末チーズ 0.5g 黄 スパゲッティ 10g 塩 0.1g 赤 ベーコン 10g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(菜種) 2g 塩 0.2g こしょう 0.02g ケチャップ 10g ウスターソース 2g ③ 緑 だいこん 35g 緑 コーン(冷) 5g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g 酢 2g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 1g ④ 赤 うずら豆 6g 黄 砂糖 3g 塩 0.1g 料理用ひ(白) 0.5g 黄 バター 0.2g コンソメの素 0.1g 水 20g	赤 鶏肉 20g 料理用ひ(白) 0.6g 黄 じゃがいも 30g 緑 たまねぎ 40g 緑 トマトジュース 10g 緑 にんじん 10g 緑 コーン(冷) 5g 緑 セロリ 3g 緑 にんにく 0.5g 黄 オリーブ油 0.5g 塩 0.9g こしょう 0.03g ローレル 0.01g うすロしょうゆ 1g スープ(缶) 15g 水 135g ④ 緑 むき枝豆(冷) 6g 塩 0.1g ① 赤 白身魚フライ 60g 黄 油(菜種) 9g 黄 マカロニ(冷) 8g 塩 0.1g 緑 キャベツ 20g ② 緑 きゅうり 10g 塩 0.3g こしょう 0.02g ③ 赤 ハム 15g 別 黄 マヨネーズ 1袋	① 赤 鯖 50g 緑 しょうが 1g 黄 砂糖 1g みりん 2g 料理酒 1g 赤 赤みそ 5g こいロしょうゆ 1g 赤 鶏肉 15g こんにやく 20g 緑 れんこん 20g 緑 ごぼう 20g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 2g みりん 1g こいロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g 水 25g ③ 緑 ほうれん草 45g 塩 0.4g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 黄 砂糖 0.5g みりん 0.5g こいロしょうゆ 2g 赤 かつおぶし(缶) 0.3g ④ 緑 りんご缶詰 35g 黄 さといも(冷) 25g 緑 だいこん 20g 緑 にんじん 10g 緑 干しいたけ 0.5g 塩 0.4g 黄 でんぶ 2.5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g	① 赤 チーズインハンバーグ 60g 赤 牛肉 20g 緑 チンゲンサイ 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.2g こしょう 0.02g こいロしょうゆ 2g 料理酒 0.5g ② 黄 じゃがいも 30g 緑 コーン(冷) 10g 緑 むき枝豆(冷) 5g 塩 0.1g こしょう 0.02g うすロしょうゆ 0.5g コンソメの素 0.3g ④ 緑 ベルギー産チョコレート 30g	赤 鶏肉 40g 料理用ひ(白) 1.5g 緑 しょうが 0.5g 緑 にんにく 0.5g 黄 じゃがいも 40g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g カレー粉 0.2g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g カレールウの素 15g こいロしょうゆ 1g ウスターソース 1g 水 100g ④ 緑 フォッシー(缶) 30g 塩 0.3g ① 赤 鰯フライ 40g 黄 油(菜種) 6g 緑 キャベツ 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 1g 塩 0.1g こしょう 0.01g 酢 2g こいロしょうゆ 1g 黄 サラダ油(菜種) 1g ② 緑 みかん 120g	① 赤 豚肉 50g 緑 しょうが 2g 緑 にんにく 0.5g 緑 たまねぎ 60g 緑 にんじん 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 料理酒 1g 黄 砂糖 1.5g みりん 0.5g こいロしょうゆ 4g ② 黄 さといも(冷) 20g 緑 れんこん 25g 塩 0.3g 黄 でんぶ 3g 黄 油(菜種) 7g ③ 緑 だいこん 40g 赤 だしこんぶ 0.1g 水 30g 赤 赤みそ 5g 黄 砂糖 2g みりん 1g 赤 けずりぶし 0.1g 水 2g ④ 緑 水菜 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g こいロしょうゆ 1.2g	① 赤 鶏肉 25g 赤 ちくわ 15g つきこんかく 15g 緑 にんじん 20g 緑 たけのこ(缶) 10g 緑 干しいたけ 1.5g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g みりん 1.5g 塩 0.2g うすロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.2g 赤 けずりぶし 2g 水 25g ② 赤 秋刀魚のおかか煮 50g 黄 さつまいも 45g 塩 0.2g ③ 緑 もやし 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.3g うすロしょうゆ 1.2g ⑤ 赤 豚肉 20g 赤 うすあげ 3g 緑 だいこん 40g 緑 ごぼう 20g 赤 赤みそ 11g 赤 白みそ 5g 赤 だしこんぶ 0.5g 赤 けずりぶし 2g 水 130g	赤 ホキ 60g 料理酒 1.5g 塩 0.4g こしょう 0.03g 黄 でんぶ 7g 黄 油(菜種) 6g 緑 たまねぎ 25g 緑 にんじん 10g 緑 ごぼう 5g 緑 ビーマン 5g 緑 しょうが 0.1g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g カレールウの素 0.02g こいロしょうゆ 0.2g カレールウの素 1.2g 黄 でんぶ 0.5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.1g 水 10g ② 赤 鶏肉 30g こんにやく 30g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 2g みりん 1g こいロしょうゆ 2g うすロしょうゆ 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 30g ③ 赤 高野豆腐(缶) 7g 緑 むき枝豆(冷) 3g 黄 ひじき 0.5g 黄 サラダ油(菜種) 0.2g 黄 砂糖 1g うすロしょうゆ 2g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g 水 20g ④ 緑 小松菜 40g 塩 0.4g こいロしょうゆ 2g ⑤ 緑 だいこん 40g 赤 乾燥わかめ 0.5g 塩 0.3g うすロしょうゆ 0.5g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g 水 150g

献立内容は予定のため、変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の回数は、各学校、学年によって異なります。「はし」や「スプーン」は、各自でご持参ください。



平成30年1月分 大阪市中学校給食献立表 (デリバリー方式)

《お問合せ先》

◇献立内容等事業全般

◇給食実施日・手続き等

大阪市教育委員会事務局 学校給食課
06-6208-9158
お子様の通われる中学校

【1月分/給食の新規申込または申込停止の手続き期間】12月5日(火)～12月15日(金)

※申込内容(申込・停止)に変更がある場合は上記期間中に手続きをお願いします。

(一度申し込まれると、自動継続されます)

※携帯電話・パソコン等で、中学校給食システムにアクセスし、ユーザーIDとパスワードを入力して、マイページにログインできます。

※ユーザーID等がご不明な場合は、通学されている中学校にお問い合わせください。

※手続き方法などは、平成29年度中学校給食(デリバリー方式)のご案内をご確認ください。

大阪市中学校給食システム

検索



23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
鶏肉のごま風味揚げ① 一口がんと野菜の煮もの② きんぴらごぼう③ だいこんの即席漬け④	ハヤシライス(深皿) ブロッコリー④ ミンチカツ① きゅうりのドレッシングあえ③ いよかん②	鶏肉のバーベキューソース焼き① スパゲッティサラダ② 粉ふきいも③ ツナと野菜のソテー④	肉じゃが① 糸よりの磯辺揚げ② 小松菜の煮びたし③ もやしの甘酢あえ④ かす汁⑤	千草焼き① ちくわと野菜のカレー炒め② だいこんの柚子の香あえ③ パインアップル缶詰④ うすあげとはくさいのしょうが汁⑤	さごしのおろしポン酢かけ① 豚肉と野菜の炒めもの② さといもの煮もの③ おかか菜っ葉④	マーボー丼(深皿) 赤魚のから揚げ① チンゲンサイとしめじの炒めもの③ ブロッコリーの中華あえ④ オレンジ②
【24日(水)】ハヤシライス 「ハヤシライス」は、深皿に 米飯を移し、ハヤシルウを かけ、副食容器に入った「ブロッ コリー」を加えて食べましょ う。 		【25日(木)】スパゲッティ 「パスタ」は、世界で500種類を 超えるといわれ、長さにより、スパ ゲッティなどの「ロングパスタ」と マカロニのような「ショートパスタ」 に分けられます。 		【26日(金)】かす汁 注目献立 「かす汁」は、酒かすを用いた魚や肉、野菜な ど様々な具材が入った汁ものです。給食では豚肉 を使用しています。酒かすには、身体を温める効 果があると言われており、寒い時期におすすめの 料理です。 		【30日(火)】さといも 「さといも」は、茎が肥大化したものです。 株の中心に大きな親いもができ、まわりに子 いも、孫いもとたくさんつくので、子孫繁栄 をあらわす縁起物として、正月料理に使われ ます。 
エネルギー 855kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.7g	エネルギー 848kcal たんぱく質 27.5g 脂質 27.8g	エネルギー 776kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.6g	エネルギー 863kcal たんぱく質 35.4g 脂質 24.6g	エネルギー 711kcal たんぱく質 24.4g 脂質 16.7g	エネルギー 728kcal たんぱく質 33.5g 脂質 18.5g	エネルギー 769kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.4g
① 赤 鶏肉 70g 料理酒 2g みりん 2g こいロしょうゆ 4g 黄 小麦粉(薄力) 4g 小麦 黄 でんぷん 10g 黄 いりごま(白) 2g 黄 すりごま(白) 2g 黄 油(菜種) 7g ② 赤 一口がんと 20g 卵 小麦 えび こんにやく 20g 緑 たまねぎ 40g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 砂糖 1g 黄 みりん 1g こいロしょうゆ 1g 赤 赤みそ 6g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.4g えび 水 25g ③ 赤 牛挽肉 5g 緑 ごぼう 30g 緑 ピーマン 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1g こいロしょうゆ 2g ④ 緑 だいこん 40g 塩 0.3g うすロしょうゆ 0.3g	① 赤 牛肉 30g 料理用ひ(白) 0.5g 緑 たまねぎ 70g 緑 にんじん 20g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g トマトピューレ 5g ケチャップ 8g 塩 0.3g こしょう 0.01g ローレル 0.01g ハヤシルウの煮 15g 小麦 水 150g ④ 緑 フォッシー(冷) 30g 塩 0.3g ① 赤 ミンチカツ 40g 小麦 黄 油(菜種) 6g ③ 緑 きゅうり 35g 塩 0.3g 黄 砂糖 0.7g 塩 0.2g ワインビネガー 0.5g うすロしょうゆ 0.2g ② 緑 いよかん 1/4コ スプーンを忘れないように しましょう。	① 赤 鶏肉 60g 塩 0.3g こしょう 0.01g ガーリック 0.08g 黄 小麦粉(薄力) 8g 小麦 黄 サラダ油(菜種) 0.5g ケチャップ 10g ウスターソース 6g こいロしょうゆ 1g 料理用ひ(白) 1.6g 黄 砂糖 1g ② 黄 スパゲッティ 8g 小麦 緑 キャベツ 20g 緑 きゅうり 10g 塩 0.1g 緑 にんじん 10g 塩 0.2g こしょう 0.02g 別 黄 マヨネーズ 1袋 卵 ③ 黄 ジャがいも 40g 塩 0.2g ④ 赤 汁(油漬缶) 8g 緑 たまねぎ 20g 緑 ピーマン 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g こいロしょうゆ 1.5g	① 赤 牛肉 30g 黄 ジャがいも 30g こんにやく 20g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 20g 緑 三度豆(冷) 5g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 3g みりん 1g こいロしょうゆ 5g 赤 だしこんぶ 0.1g 赤 けずりぶし 0.5g えび 水 30g ② 赤 糸より 46g 緑 しょうが 0.5g 塩 0.3g 料理酒 1g こいロしょうゆ 2g 黄 小麦粉(薄力) 8g 小麦 黄 でんぷん 2g 赤 あおさ 0.5g 黄 油(菜種) 7g ③ 緑 小松菜 40g 赤 うすあげ 5g 黄 砂糖 0.6g うすロしょうゆ 1.7g 赤 けずりぶし 0.2g えび 水 10g ④ 緑 もやし 30g 黄 砂糖 0.8g 塩 0.2g 酢 1.2g ⑤ 赤 豚肉 10g 緑 だいこん 40g 緑 ごぼう 10g 緑 にんじん 10g 酒かす 14g 塩 0.2g うすロしょうゆ 2.6g 赤 白みそ 5g 赤 赤みそ 1g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.1g えび 水 136g	① 赤 鶏卵 45g 卵 緑 にんじん 15g 緑 干しいたけ 0.5g 緑 青ねぎ 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 黄 砂糖 1.2g 塩 0.2g うすロしょうゆ 1.8g 赤 かつお節(冷) 0.5g ② 赤 ちくわ 20g えび かに 緑 キャベツ 35g 緑 たまねぎ 20g 緑 ピーマン 15g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g カレー粉 0.5g こいロしょうゆ 1.5g ③ 緑 だいこん 40g 黄 砂糖 1.5g 塩 0.4g 酢 3g 緑 柚子果汁 0.5g ④ 緑 ベビーサラダ 30g ⑤ 赤 うすあげ 5g 緑 はくさい 35g 緑 しょうが 0.4g 塩 0.4g うすロしょうゆ 5g 黄 でんぷん 3g 赤 だしこんぶ 0.6g 赤 けずりぶし 2.3g えび 水 150g	① 赤 さごし 60g 料理酒 1g 塩 0.45g 緑 ぶにゃん(冷) 30g ポン酢 7g 小麦 ② 赤 豚肉 20g 緑 チンゲンサイ 40g 緑 たまねぎ 30g 緑 にんじん 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 塩 0.3g こしょう 0.03g こいロしょうゆ 2g ③ 黄 さといも(冷) 40g 黄 砂糖 0.4g みりん 0.3g うすロしょうゆ 1g こいロしょうゆ 1.2g 赤 けずりぶし 0.3g えび 水 15g ④ 赤 かつお節(冷) 2g 緑 だいこん(冷) 1g 黄 いりごま(白) 2g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g みりん 0.5g こいロしょうゆ 1g 水 1g	① 赤 とうふ(冷) 55g 赤 豚挽肉 30g 緑 しょうが 0.5g ☆ 緑 にんにく 0.5g ☆ トウバンジャン 0.6g 緑 にんじん 15g 緑 たけのこ(缶) 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.5g 料理酒 2g こいロしょうゆ 4.5g 赤 赤みそ 7.5g 黄 でんぷん 3.5g 水 50g ① 赤 赤魚 50g 料理酒 1.5g 緑 しょうが 1g ☆ 塩 0.4g こしょう 0.02g 黄 でんぷん 10g 黄 油(菜種) 5g ③ 緑 チンゲンサイ 35g ☆ 塩 0.3g 緑 しめじ 10g 黄 サラダ油(菜種) 0.3g 塩 0.2g こしょう 0.01g 中書スーの煮 0.3g 乳 小麦 ④ 緑 フォッシー(冷) 30g 塩 0.3g 黄 砂糖 2g こいロしょうゆ 3g 黄 ごま油 0.3g ② 緑 オレンジ 1/4コ スプーンがあると便利です。

赤(主に体の組織をつくる)…乳、肉、魚、卵、豆、海そう類 黄(主にエネルギーになる)…穀類、いも、油脂、砂糖、種実類 緑(主に体の調子を整える)…野菜、果物、きのこ類

1月24日～30日は
「全国学校給食週間」です。

給食の意義やその役割などを考え、生産者や
給食に関わる人たちに対して感謝の気持ちを
あらわす1週間にしましょう。

◆給食の調理や衛生管理などの様子について
動画を作成しました。ぜひご覧ください。

右のQRコードからYouTube「大阪市
の学校給食ができるまで!～中学校給食・
デリバリー方式～」にアクセスできます。

[URL] <https://www.youtube.com/watch?v=oMH2DqhaUV8>



中学生の食生活について
～成長期に必要な栄養～

中学生の時期の食生活は、朝・昼・夕の
3食を摂ることや栄養のバランスを考えるこ
とはもちろん、筋肉や骨などの成長に関係する
たんぱく質やカルシウムを成人よりも多く摂る
ことが大切です。

中学生生徒の1人1回当たりの学校給食摂取基準(抜粋)	
エネルギー量	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	摂取エネルギー全体の 25～30%
カルシウム	450mg
鉄	4mg
食物繊維	6.5g

中学校給食は、上記の摂取基準を1か月間の平均で
考え、献立を作成しています。

特にカルシウムや鉄、食物繊維については不足し
がちになるため、これらの栄養素を含んだ様々な食
品を取り入れています。